

# وارفارين

وارفارين (کومادين): يك قرص ۵ ميلي گرمي و صورتی رنگ هست که بعنوان ضد انعقاد استفاده میشود. وارفارين جلوی لخته شدن خون را میگیرد، بنابراین از مشکلات ناشی از تشکیل **لخته** در رگهای خونی پیشگیری میکند.

فاکتورهای انعقادی (فاکتور های عمل کننده برای تشکیل لخته) برای فعالیت خود نیاز به ویتامین K دارند، وارفارين از طریق مهار فعالیت ویتامین K از تشکیل لخته جلوگیری می کند، بنابراین خیلی از مواد غذایی که حاوی ویتامین K هستند یا داروهای که روی متابولیسم ویتامین K تاثیر دارند روی عملکرد وارفارين تاثیر می گذارند.

موارد مصرف : در بیمارانی که دریچه فلزی در قلب گذاشته اند ، نامنظمی های قلب ( اریتمی های قلب) و کلا در هر حالتی که احتمال تشکیل لخته در بدن افزایش پیدا می کند.

اهمیت وارفارين : وارفارين داروی بسیار مهم برای پیشگیری از ایجاد لخته در بدن می باشد و بدون استفاده از آن امکان استفاده از دریچه فلزی در بدن وجود ندارد ، از طرفی در کنار اهمیت بسیار زیاد آن این دارو در صورت مصرف نادرست میتواند بسیار خطرناک باشد ، مصرف زیاد آن می تواند باعث خونریزی شدید از جمله در مغز شود و از طرفی مصرف کم آن می تواند باعث تشکیل لخته روی دریچه و یا داخل قلب گردد.

مقدار مصرف :مقدار مصرف دارو را پزشك بر اساس نوع بیماری زمینه ای و جواب آزمایشات تعیین می کند و رعایت مقدار داروی تجویز شده خیلی مهم هست .

ازمایشات لازم :

PT,INR

انجام این آزمایشات برای هر فرد مصرف کننده وارفارین ضروری می باشد، در هفته های اول مصرف وارفارین فواصل انجام آزمایش کوتاه هست ولی بتدریج که مقدار نیاز فرد به دارو مشخص میشود فواصل انجام آزمایش طولانی تر میشود. باید توجه شود خیلی از غذا ها روی وارفارین اثر کرده و مشخص کردن مقدار نیاز به وارفارین را مشکلتر کرده و بدنبال ان انجام آزمایش باید زود به زود صورت گیرد.

عوارض جانبی : کبودی یا درد انگشتان پا؛ ادرار کدر یا تیره؛ زخم در دهان؛ گلودرد، تب، و لرز؛ تورم پا و ساق پا؛ خستگی؛ افزایش وزن غیرعادی؛ یا زردی چشمها یا پوست. خونریزی خارجی مثل خونریزی از لثه ها هنگام مسواک زدن؛ کبودی وسیع بدون ضربه؛ خون دماغ؛ خونریزی شدید و غیرعادی از بریدگیها؛ خونریزی شدید و غیرعادی هنگام عادت ماهانه. شایعترین عارضه مصرف وارفارین، خونریزی از نقاط مختلف بدن است ، ممکن است کمی خونریزی مشاهده شود. این خونریزیهای جزئی میتواند شامل موارد زیر باشد:

۱. خونریزی جزئی لثه در هنگام مسواک زدن

۲. خون دماغ شدن گاه به گاه

۳. کبود شدگی در اثر ضربه آرام

۴. خونریزی بیش از معمول ناشی از بریده شدن توسط چاقو یا اشیای تیز

۵. افزایش حجم و مدت خونریزی ماهانه در دختر خانمها

لذا فردی که وارفارین مصرف میکند باید فعالیتهای روزانه خود را با احتیاط بیشتری انجام دهد. به عنوان مثال:

۱. از مسواک نرم استفاده کند.

۲. از انجام فعالیتهای شدید خودداری کند.

۳. در هنگام کار کردن با وسایل تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشد.

در صورت بروز خونریزی یا سرگیجه و ضعف یا مشاهده کبودی بدون دلیل و بدون هیچ ضربه ای یا قطع نشدن خونریزی یا بروز هرگونه عارضه جدید بایستی به پزشک اطلاع داده شود.

تداخل های دارویی: خیلی از داروها روی متابولیسم وارفارین یا ویتامین کا اثر گذاشته و باعث کاهش یا افزایش اثر وارفارین شده و روی جواب آزمایش خون نیز تاثیر می گذارند. پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف میکنید، مطلع نمایید. همچنین پیش از شروع، تغییر یا قطع هر گونه دارو، مکمل یا محصولات گیاهی با پزشک خود مشورت نمایید.

تاثیر تغذیه روی اثر وارفارین :

ویتامین K ویتامینی است که به ایجاد لخته در خون و جلوگیری از خونریزی کمک میکند، بنابراین دارای نقش متضادی با وارفارین میباشد. در بیمارانی که وارفارین مصرف میکنند دریافت زیاد ویتامین K باعث کاهش اثر دارو میگردد. بنابراین باید این

بیماران در مورد مصرف این منابع غذایی کاملاً هوشیار باشند. به همین دلیل بسیار مهم است که میزان این ویتامین در رژیم، ثابت باقی بماند تا کنترل میزان دارو مشکل نباشد، یعنی باید از تغییر ناگهانی در میزان دریافت منابع غذایی حاوی این ویتامین جلوگیری نمود.

باز هم تاکید می‌گردد که رژیم غذایی را طوری تنظیم نمایید که میزان ویتامین K موجود در غذای بیمار هر روز میزان ثابتی داشته باشد، زیرا دریافت مقدار کم یا زیاد ویتامین K اثر دارو را کم یا زیاد میکند.

چای سبز باعث خنثی شدن اثر وارفارین می‌گردد. بنابراین افرادی که چای سبز و وارفارین مصرف مینمایند، باید خون خود را مرتباً چک کنند تا اثر دارو کم نشده باشد

مصرف مقدار زیاد ویتامین K در رژیم باعث غلیظ شدن خون شده و نیاز به وارفارین را زیاد میکند بر عکس مقدار کم این ویتامین در غذا باعث رقیق شدن خون می‌گردد و نیاز به وارفارین را کم میکند. بنابراین نه زیاده روی در مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین K صحیح میباشد و نه عدم مصرف این مواد به نفع بیمار میباشد. مصرف سبزیجات غنی از ویتامین K در یک نوبت منجر به تغییر قابل ملاحظه ای در اثر وارفارین نمی‌گردد، ولی مصرف روزانه آن به مدت یک هفته به شکل مشخصی مقادیر درمانی مورد نیاز را تغییر میدهد.

مواد غذایی سرشار از ویتامین K شامل اسفناج، کرفس، جعفری، کاهو، کلم بروکلی، مارچوبه و جگر می باشد.

مصرف 1 واحد منابع غذایی سرشار از ویتامین K در روز مانند نصف فنجان اسفناج پخته شده یا یک فنجان انواع سبزی خام و 3 واحد مواد غذایی دارای مقدار متوسط ویتامین K در روز منعی ندارد.

اگر بیمار عادت به مصرف سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن ندارد، آنها را به یکباره به رژیم غذایی او اضافه نکنید. در صورتی هم که عادت به مصرف غذاهای غنی از ویتامین K دارد، نباید رژیم خود را تغییر دهد و همانطور که قبلاً هم ذکر شد، مهم این است که مقدار و وزن غذاهای حاوی این ویتامین هر روز در رژیم غذایی ثابت باشد. برای مثال مصرف 2 فنجان کاهوی خرد شده برای ناهار یا نصف فنجان کلم بروکلی پخته شده برای شام مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

مصرف خورشهایی چون قورمه سبزی و کرفس که حاوی سبزیجات پخته شده میباشند، به مقداری مجاز است که حاوی نصف فنجان سبزیجات پخته شده باشد، یعنی حدوداً یک کاسه کوچک خورش منعی ندارد، ولی نکته قابل توجه در این مورد این است که در صورت مصرف اینگونه غذاها دیگر سالاد یا سبزی خوردن و یا سبزیجات برگ سبز آبپز شده همراه با آن مصرف نگردد.

### تداخلات وارفارین با رژیم غذایی

رژیم غذایی بیمار باید شامل کلیه مواد غذایی مورد نیاز بدن باشد. اگر نیاز به کاهش وزن باشد باید تحت نظر متخصص تغذیه این کار را انجام داد. در نظر داشته باشید که هرگونه تغییر مهم و شدید در رژیم غذایی میتواند در نحوه پاسخ بدن بیمار به وارفارین موثر باشد

احتیاط های لازم: وارفارین را همیشه در ساعت مشخص و به همان شیوه های که پزشک برای شما تعیین کرده، مصرف نمایید.

- در زمانهای تعیین شده به پزشک مراجعه نمایید و آزمایش خون را انجام دهید.

- عادات غذایی و فعالیتی خود را حفظ نمایید. تغییرات ناگهانی میتواند بر INR اثر بگذارد.

- مصرف غذاهای حاوی ویتامین K مانند سبزیجات برگ سبز (مانند: کاهو، اسفناج وکلم) را قطع نکنید! بلکه همان مقداری را که همیشه مصرف میکردید، مصرف کنید. افزایش یا کاهش اینگونه غذاها بر INR اثرگذار میباشد.

- در صورت بیمار شدن یا بروز هر گونه عارضه جدید یا خونریزیهای شدید، به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید .

- وارفارین را دور از دسترس اطفال قرار دهید.

- همیشه به میزان کافی وارفارین در منزل داشته باشید و پیش از تمام شدن آن، دوباره نسخه را از داروخانه تهیه نمایید.

- در صورت انجام اعمال جراحی یا دندانپزشکی، دندانپزشک یا جراح خود را از مصرف وارفارین مطلع نمایید.

- اگر قصد سفر دارید، حتماً مطمئن شوید که وارفارین به میزان کافی برای آن مدت به همراه دارید.

- کارت هویت پزشکی، مبنی بر مصرف داروی ضد انعقاد، به همراه داشته باشید.

- در صورت مراجعه به هر پزشک دیگری، حتماً پزشک را از مصرف وارفارین مطلع نمایید.

- خودسرانه و بدون مشورت با پزشک خود، وارفارین مصرفی خود را قطع یا تغییر ندهید.

- بدون مشورت با پزشک خود، مصرف همزمان سایر داروها با وارفارین را قطع یا شروع نکنید. اگر همزمان با وارفارین، داروی دیگری مصرف میکنید، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید. در مقدار مصرفی آن دارو تغییری ندهید.

- بدون مشورت با پزشک، تغییرات زیادی در رژیم غذایی و فعالیتهای روزانه خود، ندهید.

مدت مصرف: مدت مصرف وارفارین را پزشک تعیین می کند و ان بر اساس بیماری زمینه ای شماست و تا زمانیکه احتمال تشکیل لخته در بدن شما بالاست، بایستی به مصرف وارفارین ادامه دهید.

ورزش: از انجام ورزشهای سنگین و پربرخورد که منجر به خونریزی یا خونمردگی میشوند، پرهیز نمایید، بنابراین شما می توانید اغلب ورزش ها را که شرایط بالا را نداشته باشد انجام دهید.

وارفارین و حاملگی: ثابت شده وارفارین مخصوصاً در سه ماهه اول بارداری روی جنین اثر گذاشته و باعث ایجاد عوارض در جنین ونوزاد می گردد، اگر باردار شده اید یا تصمیم به باردار شدن دارید، سریعاً به پزشک خود اطلاع دهید، خودسرانه داروی خود را قطع نکنید. پزشک مربوطه با توجه به شرایط شما اقدام به تجویز داروی جایگزین خواهد کرد که اغلب مواقع داروی جایگزین بصورت تزریقی بوده و مشکلات خاص خود را دارد.

استفاده از دفترچه وارفارین: برای خودتان يك دفترچه تهیه نموده و در آن بصورت جدول تاریخ انجام آزمایش ، را یادداشت کنید و مقدار داروي تجویز شده توسط پزشك و تاریخ آزمایش بعدي را یادداشت کنید. INR و pt

یک جدول زمانبندی مصرف وارفارین و انجام آزمایشهای خون برای خود تهیه نمایید. این کار به شما کمک میکند که مصرف وارفارین یا انجام آزمایشهای خون را از دست ندهید ، بهترین مزیت این کار این است که پزشك با يك نگاه مقدار داروي مصرفي و جواب آزمایشات شما را متوجه میشود.